

Salsa Vegetariana Para Espagueti

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cebollas pequeñas picadas
- 3 clavos ajo picado
- 1 1/4 tazas calabacín en rodajas
- 1 cucharada orégano seco
- 1 cucharada albahaca seca
- 1 lata salsa de tomate (8 onzas)
- 1 lata extracto de tomate (6 onzas)
- 2 tomates medianos picados
- 1 taza de agua

Preparación

1. En una sartén mediana, caliente el aceite. Sofría las cebollas, el ajo y los calabacines en aceite 5 minutos a fuego medio.
2. Agregue el resto de los ingredientes, tape y deje hervir 45 minutos. Sirva sobre el espagueti.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Dash Eating Plan: Lower Your Blood Pressure

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	430 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible